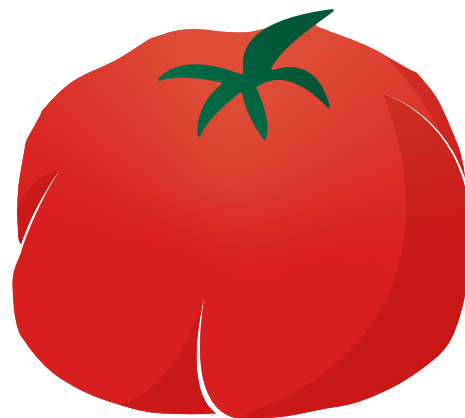
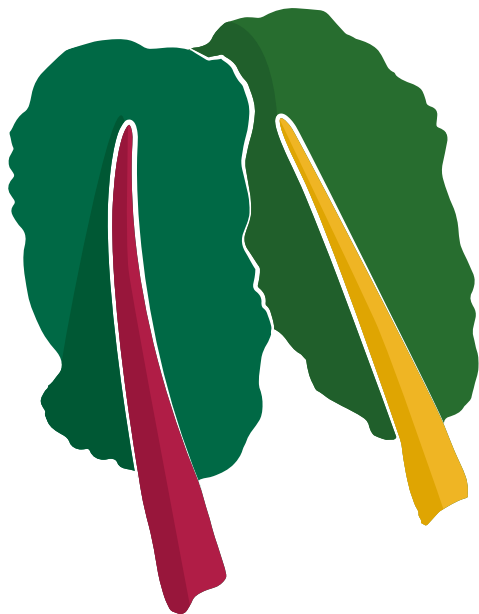


Trousse pédagogique À la soupe !

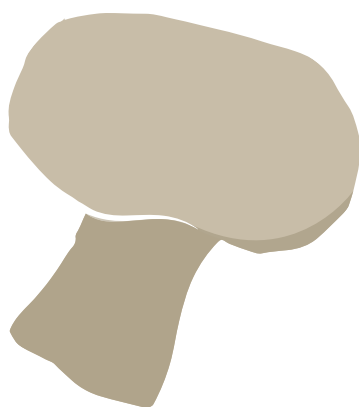






De tous les gestes quotidiens que nous posons, manger est celui qui a le plus grand impact sur notre environnement, notre santé et notre société.

La trousse pédagogique *À la soupe!* a été développée pour fournir aux jeunes, aux éducateurs.trices, enseignants.es, intervenant.es et animateurs.trices des outils afin qu'ils ou elles optent pour une alimentation durable, c'est-à-dire saine, locale, et écoresponsable.



OBJECTIFS DE LA TROUSSE

Toutes les activités et les outils de la trousse contribuent à :

- Éveiller les jeunes à l'importance de choisir des aliments sains, locaux et écoresponsables et les sensibiliser à l'importance de leurs choix alimentaires;
- Enrichir le lien qu'entretiennent les jeunes avec les aliments et l'agriculture locale;
- Donner des outils et développer des habitudes de vie qui favorisent la santé, la protection de l'environnement, la justice sociale et l'économie locale.

Qui peut utiliser cette trousse?

Développée pour les éducateurs.trices, enseignants.es, intervenant.es et animateurs.trices, cette trousse multidisciplinaire offre des activités et des outils pour les enfants du **milieu de la petite enfance**, les élèves des écoles **primaires, secondaires** et de la **garde scolaire**, ainsi que les jeunes prenant part à différentes activités jeunesse dans leur milieu tels les **camps d'été**.

C'est une façon dynamique d'explorer l'alimentation saine, locale et écoresponsable, en s'adaptant à l'âge de chacun.

Vous trouverez dans chaque section des activités originales qui stimulent la participation et la découverte. Plusieurs outils éducatifs sont également disponibles pour afficher l'information dans votre milieu ou aller plus loin sur les enjeux reliés à l'alimentation et à l'agriculture.

Petite enfance

Garde scolaire

Primaire

Secondaire

Camp d'été

LA PETITE HISTOIRE DE LA TROUSSE

La trousse pédagogique *À la soupe!* a été développée en 2007 par Équiterre, dans le cadre d'un projet du même nom qui visait à favoriser l'alimentation saine, solidaire et durable auprès des institutions du Québec. La trousse pédagogique a été développée pour fournir aux jeunes, à leurs éducateurs.trices et leurs enseignants.es, des outils afin qu'ils optent pour une alimentation responsable, c'est-à-dire saine, locale, biologique et solidaire avec les agriculteurs d'ici. Elle était alors disponible sur un micro-site, gratuitement.

En 2013, Équiterre décide de lui donner un nouveau visage, en l'intégrant directement sur le site internet de notre organisme. En 2018, Équiterre a fait appel à GUEPE, le Groupe uni des éducateurs.trices-naturalistes et professionnels.elles en environnement, pour une première bonification de quelques activités s'adressant au milieu scolaire primaire. Cela nous a permis d'entamer un premier travail de mise à jour qui s'est avéré être fort pertinent et a confirmé le besoin de poursuivre ce travail et de l'élargir à l'ensemble de la trousse. Depuis sa création, la trousse a suscité un fort engouement et a été largement téléchargée par un grand nombre d'enseignants.es, d'éducateurs.trices, d'intervenants.es et d'animateurs.trices.

Forts de ce succès, il a été décidé de lui offrir une transformation majeure en 2020. La trousse fait alors complètement peau neuve, à la fois au niveau du visuel et du contenu, et devient accessible en ligne en 2021.

GÉNÉRAL

Cette section propose différentes fiches d'informations générales permettant de bonifier les activités proposées dans chaque niveau. Elle a été conçue pour soutenir l'intervenant dans son travail auprès des jeunes, et lui offrir des ressources et des outils solides pour aborder l'alimentation durable avec son groupe. Certaines ressources et certains outils peuvent servir de références, d'autres amènent l'intervenant.e à aller plus loin suite à une activité.

Ce que cette section contient :

- 9 fiches ressources générales portant sur l'alimentation durable, facilement imprimables pour être affichées dans une classe ou un local ou servant de référence à consulter avant ou après une activité de la trousse;
- 3 outils pratiques permettant d'aller plus loin.

9 Fiches ressources



Qu'est-ce que l'alimentation durable ?

Une fiche de référence pour parler d'alimentation durable aux jeunes.



Réduire les aliments ultra-transformés

Une fiche qui permet de comprendre pourquoi et comment remplacer les aliments ultra-transformés par des aliments frais.



Réduire les protéines animales

Une fiche qui permet de comprendre pourquoi il est nécessaire de réduire sa consommation de viande et de poisson.



Pourquoi manger local ?

Une fiche pour tout savoir sur les bienfaits de l'alimentation locale.



Pourquoi manger bio ?

Une fiche pour bien connaître les avantages de manger des aliments certifiés biologiques.



Privilégier une alimentation respectueuse, rémunératrice et accessible

Une fiche pour aborder la notion de justice dans notre système alimentaire.



Pourquoi choisir équitable ?

Une fiche qui permet de mieux cerner les enjeux soulevés par le commerce équitable.



Réduire les emballages alimentaires

Une fiche qui permet de comprendre l'importance de limiter l'achat de produits qui ont des emballages non nécessaires, non réutilisables, non recyclables et non compostables.



Éviter le gaspillage alimentaire

Une fiche qui permet de comprendre les impacts du gaspillage et de connaître les gestes pour l'éviter.

3 Outils pratiques



Suivre les saisons – Calendrier de disponibilité des fruits et légumes

Un calendrier de ce qui pousse au Québec, et qui peut être utile pour l'ensemble des activités.



Cuisiner les fruits et les légumes du Québec

51 fiches-recettes pour mieux connaître, découvrir et cuisiner les fruits et légumes du Québec, incluant des informations pratiques, des trucs et astuces et des recettes avec et sans cuisson.



Organiser une visite à la ferme

Un répertoire de fermes pour vivre une activité sur le terrain avec les jeunes.

MILIEU DE LA PETITE ENFANCE

2-5
ans

La trousse pédagogique *À la soupe!* se veut un outil d'éveil à l'alimentation durable.

Elle permet aux enfants d'âge préscolaire de développer leur curiosité pour l'alimentation saine, l'agriculture locale et l'environnement. Par des activités concrètes et clés en main, la trousse outille les enfants dans le but qu'ils deviennent un jour des « citoyens-mangeurs » conscientisés à l'importance de faire des choix alimentaires sains, locaux et écoresponsables. L'ensemble des activités proposées est conforme au cadre de référence *Gazelle et Potiron*.

Ce que cette section contient

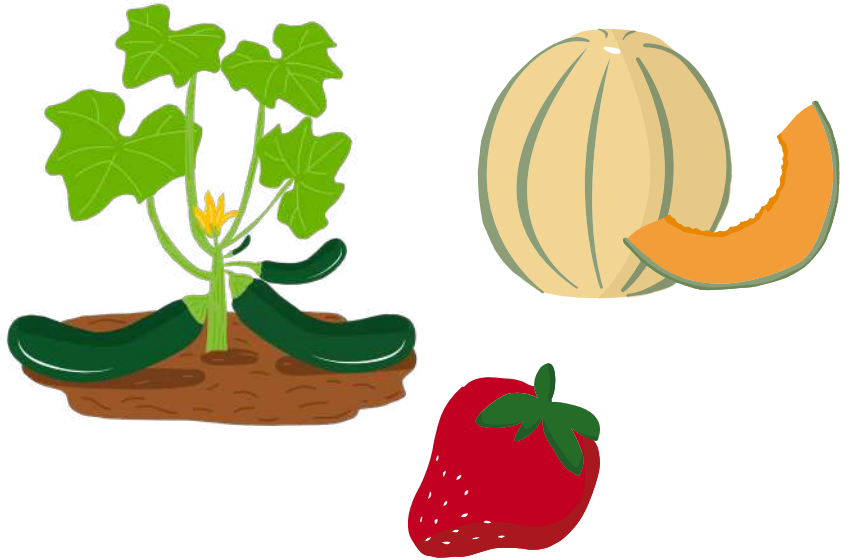
Clé en main, cette section propose des activités pédagogiques conçues pour les enfants de 2 à 5 ans, faciles à réaliser et portant sur l'alimentation saine, locale et écoresponsable.

Elle comprend :

- Une série de trois fiches d'activités explorant les thématiques liées aux fruits et légumes et aux fermiers (voir à la page suivante) ;
- Le conte « Kiko et le potager coloré », une histoire originale et amusante sur les légumes de chez nous, racontée par Marie Eykel (présentation Prezi) ;
- Des outils généraux pour aller plus loin (pour les responsables du milieu de la petite enfance).

TROIS FICHES D'ACTIVITÉS

- **La danse du légume et de la fermière**
Deux danses pour apprendre comment poussent les légumes (pour les 2-3 ans) et comment se passe le métier de fermière et de fermier (pour les 4-5 ans).
- **La chasse aux fruits et légumes**
Chasse au trésor pour découvrir la diversité des fruits et légumes, à réaliser à l'intérieur ou lors d'une visite sur une ferme.



- **Ça voyage!**
Activité pour découvrir l'alimentation locale, grâce à l'histoire de deux aliments qui voyagent du champ à l'assiette.



UN CONTE

- **Kiko et le potager coloré**
Une histoire originale et amusante sur les légumes de chez nous, racontée par Marie Eykel.



La trousse pédagogique *À la soupe!* se veut un outil d'éveil à l'alimentation durable.

Elle invite les élèves à explorer l'envers du système agroalimentaire actuel et à réfléchir aux impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé, leur environnement et le monde qui les entoure. Favorisant l'acquisition de compétences d'ordre social et environnemental et l'adoption d'actions citoyennes, la trousse incite les élèves à développer leur esprit critique et à devenir, à leur tour et pour les générations à venir, des agents porteurs d'un futur plus durable.

Ce que cette section contient

Clé en main, cette section propose 2 activités ludiques et pédagogiques conçues pour les enfants de 7 à 12 ans, faciles à réaliser et portant sur l'alimentation saine, locale et écoresponsable.

Elle comprend :

- Une série de deux fiches d'activités explorant les thématiques de la saine alimentation, de l'environnement et de la viabilité des fermes locales (voir à la page suivante);
- Le conte « Kiko et le potager coloré », une histoire originale et amusante sur les légumes de chez nous, racontée par Marie Eykel (présentation Prezi);
- Des outils généraux pour aller plus loin (pour le personnel de la garde scolaire).

DEUX FICHES D'ACTIVITÉS

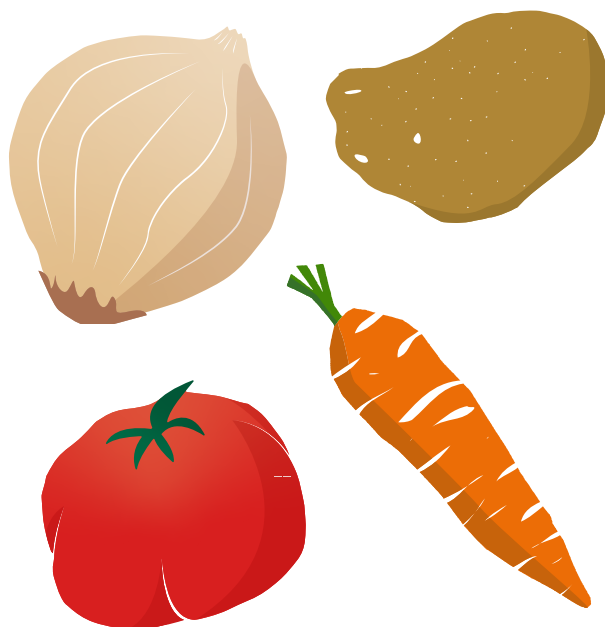
À fond mon Léon

Activité qui présente les principes d'une alimentation durable et analyse les aliments, accompagnée d'un jeu de mobilité physique.



La chasse aux fruits et aux légumes

Chasse au trésor à réaliser à l'intérieur ou lors d'une visite sur une ferme.



UN CONTE

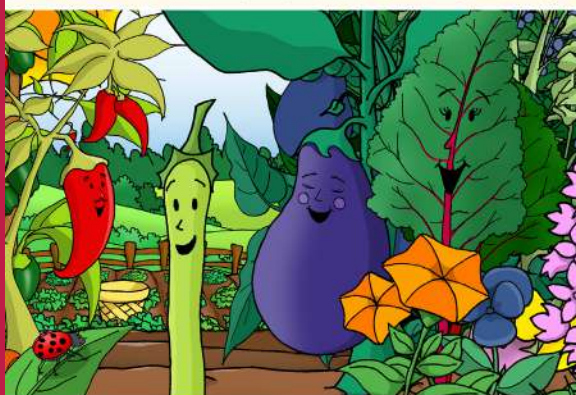
Kiko et le potager coloré

Une histoire originale et amusante sur les légumes de chez nous, racontée par Marie Eykel.

Kiko et le potager coloré

Auteurs : Geneviève Grossenbacher et Jacques Pasquet

Collaboration spéciale de Marie Eykel



Illustrations : Jean-François Senay et Sebastian Waring

La trousse pédagogique *À la soupe!* se veut un outil d'éveil à l'alimentation durable.

Elle invite les élèves à explorer l'envers du système agroalimentaire actuel et à réfléchir aux impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé, leur environnement et le monde qui les entoure. Favorisant l'acquisition de compétences d'ordre social et environnemental et l'adoption d'actions citoyennes, la trousse incite les élèves à développer leur esprit critique et à devenir, à leur tour et pour les générations à venir, des agents porteurs d'un futur plus durable. L'ensemble des activités proposées est conforme au Programme de formation de l'école québécoise et chaque fiche contient une présentation de la progression des apprentissages.

Ce que cette section contient

Clé en main, cette section, divisée pour chaque cycle du primaire, propose 20 activités pédagogiques et 14 fiches d'exercices conçues pour les enfants de 5 à 12 ans, faciles à réaliser et portant sur l'alimentation saine, locale et écoresponsable.

Elle comprend :

- Une série de six fiches d'activités, dont deux pour le 1^{er} cycle, une pour le 2^{ème} cycle, deux pour le 3^{ème} cycle et une adaptable pour chaque cycle, explorant les thématiques de la saine alimentation, de l'environnement et de la viabilité des fermes locales (voir à la page suivante);
- Des annexes stimulantes et des pistes pour agir en tant que consomm'acteur responsable;
- Une série de quatorze fiches d'exercices dont cinq pour le 1^{er} cycle, cinq pour le 2^{ème} cycle et quatre pour le 3^{ème} cycle;
- Des outils généraux pour aller plus loin (pour les enseignants du primaire).

PREMIER CYCLE

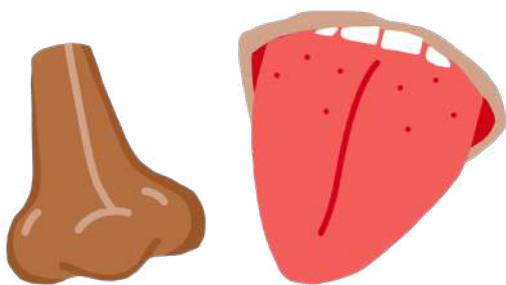
Inspecteur légumes

Jeu questionnaire pour explorer la grande variété de fruits et légumes au Québec. Avec son Prezi (version débutants ou experts).



Décris-moi ton légume!

Activité pour explorer la grande variété de fruits et légumes au Québec à l'aide des sens (vue, toucher, goût).



Une série de cinq fiches d'exercices de lecture, français, géographie, mathématiques et sciences et technologies.



DEUXIÈME CYCLE

Le marché en cours

Jeu de rôle sur les modes de mise en marché.



Une série de cinq fiches d'exercices de lecture, français, histoire, mathématiques et sciences et technologies.

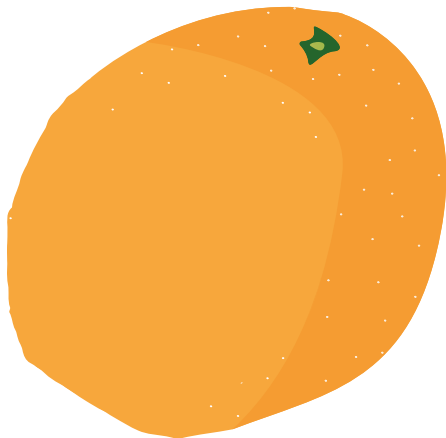


TROISIÈME CYCLE



Un voyage dans le temps

Enquête à réaliser auprès des aînés pour comprendre l'évolution de notre alimentation.

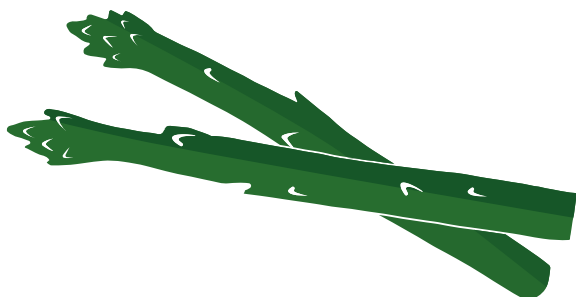


Léon LE BØN poivron

Jeu d'analyse d'aliments selon les principes de Léon LE BØN poivron (local, équitable, biologique, zéro déchet, nutritif).



Une série de quatre fiches d'exercices de lecture, français, géographie et mathématiques.

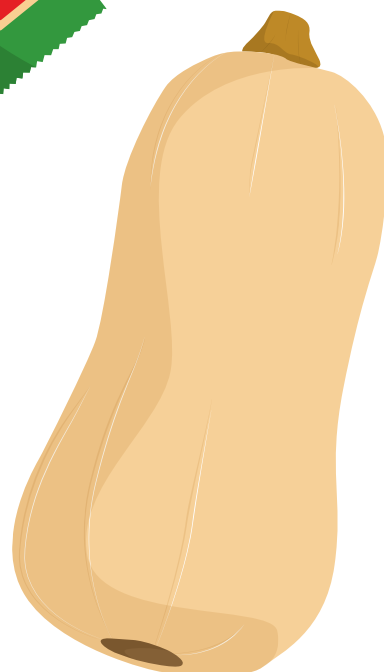
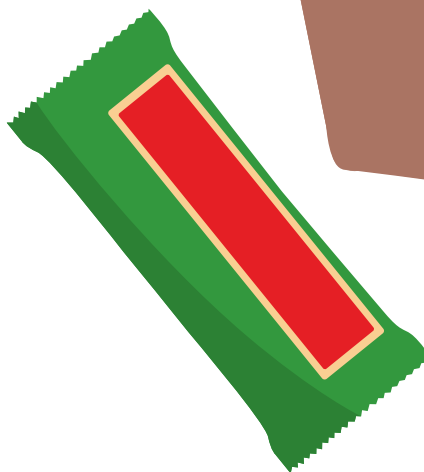


POUR LES TROIS CYCLES:



Une sortie à l'épicerie

Visite sur le terrain pour apprendre à déterminer la provenance des aliments et leur qualité lors d'une escapade à l'épicerie (possibilité de faire cette activité en classe) avec sa présentation [Prezi](#).



La trousse pédagogique *À la soupe!* se veut un outil d'éveil à l'alimentation durable.

Elle invite les élèves à explorer l'envers du système agroalimentaire actuel et à réfléchir aux impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé, leur environnement et le monde qui les entoure. Favorisant l'acquisition de compétences d'ordre social et environnemental et l'adoption d'actions citoyennes, la trousse incite les élèves à développer leur esprit critique et à devenir, à leur tour et pour les générations à venir, des agents porteurs d'un futur plus durable. L'ensemble des activités proposées est conforme au Programme de formation de l'école québécoise et chaque fiche contient une présentation de la progression des apprentissages.

Ce que cette section contient

Clé en main, cette section, divisée pour chaque cycle du secondaire, propose 6 activités pédagogiques conçues pour les jeunes de 12 à 17 ans, faciles à réaliser et portant sur l'alimentation saine, locale et écoresponsable.

Elle comprend :

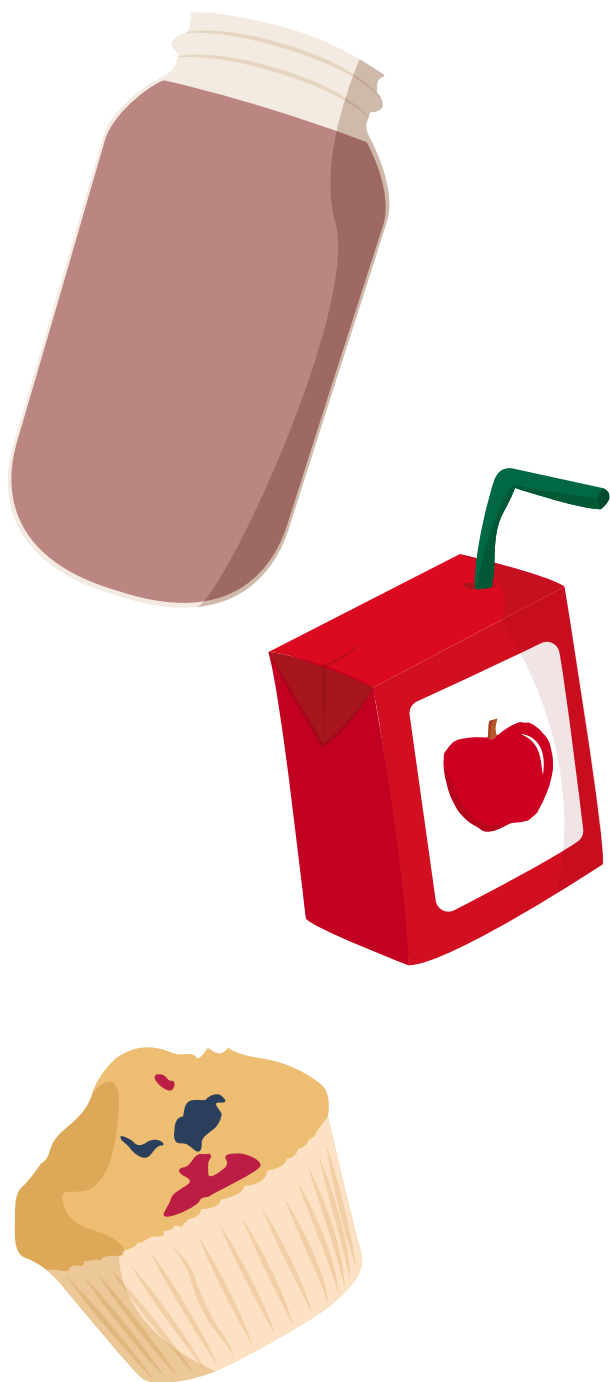
- Une série de deux fiches d'activités pour le 1^{er} cycle et de quatre fiches pour le 2^{ème} cycle, explorant les thématiques de la saine alimentation, de l'environnement, de la viabilité des fermes locales et du marketing alimentaire (voir à la page suivante);
- Des annexes stimulantes et des pistes pour agir en tant que consomm'acteur responsable;
- Des outils généraux pour aller plus loin (pour les enseignants du primaire).

PREMIER CYCLE



LE BØN choix alimentaire pour moi

Exercice d'analyse d'aliments selon les principes de Léon LE BØN poivron (local, équitable, biologique, zéro déchet, nutritif).



La soupe est servie!

Jeu questionnaire pour comprendre les impacts de nos choix alimentaires sur la santé, l'environnement et la société avec son diaporama.



DEUXIÈME CYCLE



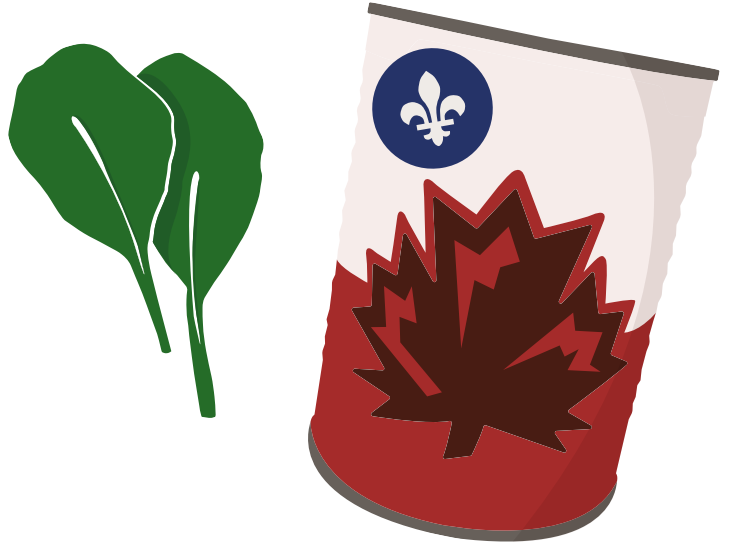
Si j'étais agricultrice ou agriculteur!

Aventure dont vous êtes le héros, pour découvrir les réalités propres à l'agriculture biologique et conventionnelle.



Autonomie « alimen...terre »

Activité pour clarifier les concepts d'autonomie et d'autosuffisance à l'aide de vidéos, de discussions et d'un quiz (section test de connaissances et section expert) avec sa présentation [Prezi](#).



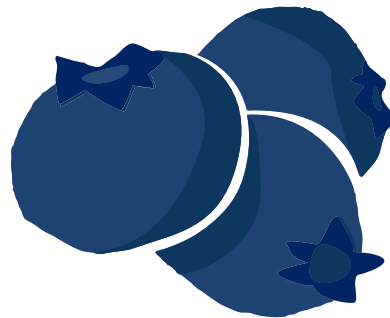
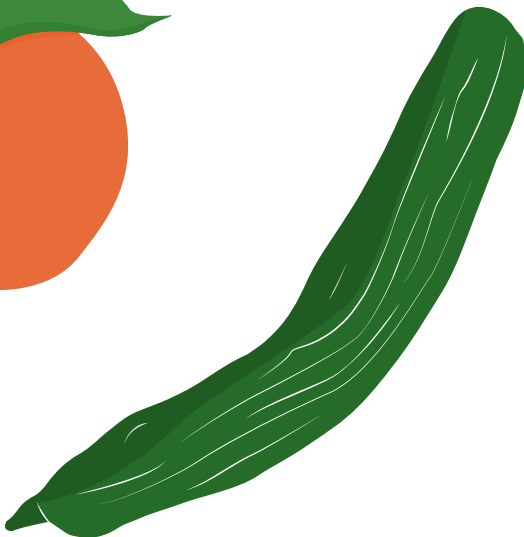
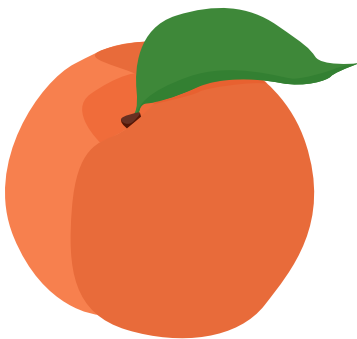
Sécurité et gaspillage alimentaire

Activité qui présente l'impact du gaspillage alimentaire sur la répartition des ressources et sur la sécurité alimentaire mondiale avec son [diaporama](#).



Manger avec ses yeux

Présentation des techniques du marketing alimentaire pour apprendre à faire des choix plus éclairés.



La trousse pédagogique *À la soupe!* se veut un outil d'éveil à l'alimentation durable.

Elle invite les jeunes à explorer de façon ludique l'envers du système agroalimentaire actuel et à réfléchir aux impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé, leur environnement et le monde qui les entoure. Favorisant l'acquisition de compétences d'ordre social et environnemental et l'adoption d'actions citoyennes, la trousse incite les jeunes à développer leur esprit critique et à devenir, à leur tour et pour les générations futures, des agents porteurs d'un avenir plus durable.

Ce que cette section contient

Clé en main, cette section propose une activité pédagogique et ludique conçue pour les enfants de 7 à 12 ans, facile à réaliser et portant sur l'alimentation saine, locale et écoresponsable.

Elle comprend :

- Une fiche d'activités explorant la thématique de l'alimentation durable (voir ci-dessous) ;
- Des outils généraux pour aller plus loin (pour les animateurs des camps d'été).

FICHE D'ACTIVITÉ



Vas-y Léon!*

Activité pour découvrir trois principes de l'alimentation durable (locale, non transformée et sans gaspillage), accompagnée d'un jeu de mobilité physique.



***Note:** Cette activité a été développée par la [Fondation Tremplin Santé](#), en collaboration avec Équiterre.

AUTEURS.TRICES¹

Recherche et rédaction

Clara Canac, conseillère Alimentation, Équiterre

Geneviève Chatelain, chargée de projets Alimentation durable, Équiterre

Marilyne Poliquin, chargée de communication, Équiterre

Maud Rousset-Bosson, stagiaire Alimentation, Équiterre

Murielle Vrins, gestionnaire du programme Alimentation, Équiterre

Gaëlle Zwicky, chargée de projets Éducation alimentaire, Équiterre

Design graphique

Chloé Miglierina, designer graphique, Équiterre

Illustrations

Clémence Langevin, illustratrice

Chloé Miglierina, designer graphique, Équiterre

Révision du contenu

Cette trousse a été révisée par :

Fiches générales

Marianne Dunlavey, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries
et de l'Alimentation du Québec

Éric Ménard, expert en lutte au gaspillage alimentaire et en consommation
éthico-responsable

Nicolas Turgeon, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries
et de l'Alimentation du Québec

Petite enfance

Karine Dumais, ministère de la Famille du Québec

Karine Perriot, Association québécoise des centres de la petite enfance

Garde scolaire

Lucie Laurin, Association québécoise de la garde scolaire

Primaire

Marianne Dunlavey, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries
et de l'Alimentation du Québec

Lucie Laurin, Association québécoise de la garde scolaire

Nancy Plamondon, ministère de l'Éducation du Québec

Secondaire

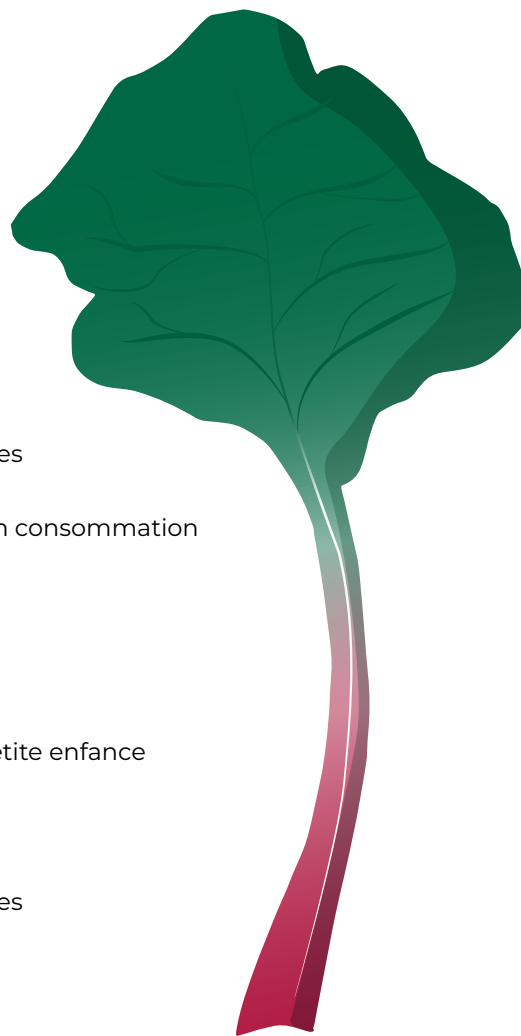
Marianne Dunlavey, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de
l'Alimentation du Québec

Lucie Laurin, Association québécoise de la garde scolaire

Nancy Plamondon, ministère de l'Éducation du Québec

Camps d'été

Karine Chamberland, Fondation Tremplin Santé



¹ Pour la version révisée et mise à jour en 2021 de la trousse.

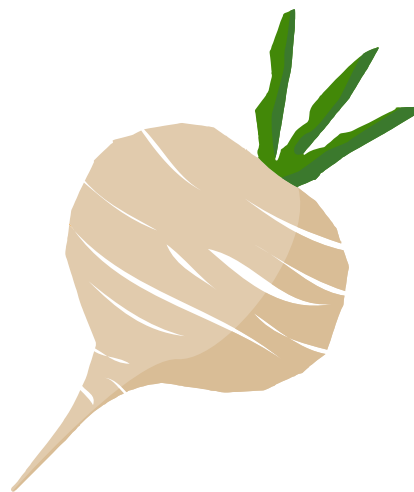
AUTRES COLLABORATEURS.TRICES

Isabelle Desaulniers, Consultante en éducation et médiation muséale
Martin Payette, enseignant et animateur en francisation
Myriam Boisvert, enseignante

Soutien au projet

La révision de la trousse pédagogique *À la soupe!* a été accompagnée par des représentants des organismes et ministères suivants:

[Ministère de l'Éducation du Québec](#)
[Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec](#)
[Ministère de la Famille du Québec](#)
[La Tablée des Chefs](#)
[M361](#)
[Fondation Tremplin Santé](#)
[Association québécoise des centres de la petite enfance](#)
[Association québécoise de la garde scolaire](#)



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier tous les partenaires et collaborateurs.trices de ce projet qui ont permis de réaliser une version révisée et originale de la trousse pédagogique *À la soupe!* Grâce aux efforts concertés de nombreux experts et à la transformation colorée opérée par nos graphistes, la trousse prend vie une seconde fois.

Cette synergie fructueuse permettra de sensibiliser les enfants et adolescent.e.s dès leur plus jeune âge à faire des choix alimentaires sains, locaux et écoresponsables! Nous remercions également l'ensemble des intervenant.e.s qui par leur engagement pédagogique, sauront transmettre ce savoir essentiel à la jeunesse québécoise.



Ce projet a été réalisé par Équiterre. La version bonifiée de la trousse pédagogique *À la soupe!* a été financée par le [ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec \(MAPAQ\)](#), dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique bioalimentaire 2018-2025, Alimenter notre monde.

La trousse pédagogique a pris naissance en 2007 dans le cadre du projet *À la soupe!* grâce à une contribution du Fonds d'action québécois pour le développement durable et de son partenaire financier le gouvernement du Québec, ainsi que du Conseil pour le développement de l'agriculture du Québec, Agriculture et Agroalimentaire Canada et l'Agence de santé publique du Canada.



Trousse À la soupe!

équiterre

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, dans le cadre de la mise en œuvre de la Politique bioalimentaire 2018-2025, Alimenter notre monde.

Québec 